|  |
| --- |
| **FLEXIÓN DE PIERNAS (PRUEBA DE SPAGAT)** |
| **PROPÓSITO:**  Se pretende registrar la flexibilidad de caderas y piernas. La persona se sitúa junto a la espaldera, se agarra a ella y va descendiendo poco a poco a la posición de “spagat”. Se mide la distancia entre la entrepierna y el suelo. |
| **DESARROLLO:**  Desde la posición de pie delante de la espaldera, separar las piernas manteniéndolas estiradas y con el tronco perpendicular al suelo. Se permite la ejecución cogido a la espaldera. No se pueden doblar piernas, ni flexionar el tronco. Se determina la distancia entre la sínfisis del pubis y el suelo, o entre los dos calcáneos. En el caso de que sea posible levantar las piernas sin dejar de tocar con la sínfisis del pubis en el suelo, se determina una distancia negativa. Para el cálculo del índice corrector es necesario la longitud de pierna y la anchura de la cadera.  Las fórmulas son las siguientes:  Índice a= 2 arcos (D:ST/Lc)  Índice a= 2 arcsin  Para mejorar la amplitud de movimiento en esta prueba se pueden realizar unas recomendaciones: Acostarte en el suelo boca arriba, apoyar la nalga por la pared y levantar la piernas visto de costado se vería como una "L", recuerda q la cola debe estar bien apoyada a la pared.. De ahí abres las piernas, las veras como una "V". Las abres hasta donde puedas (sin forzar), en esa posición trata de relajar los músculos y de sentir q los mismos se tensan contra tu voluntad (q impiden q hagas una mayor apertura) es muy importante no FORZAR ya que estarás haciendo un trabajo opuesto, nos referimos a la CONTRACCION.  http://grupos.emagister.com/imagen/spagat_picha_/t118098-0.jpgflexibilidad de piernas.png |
| **MATERIAL:**  Se necesitará de una espaldera y una cinta métrica para ver la amplitud de movimientos que es capaz de realizar cada participante, siempre midiendo desde la sínfisis del pubis hacia el tope llegado. |
| **ANOTACIÓN:**  La marca se anotará en centímetros y no fracciones de éstos. Se realizarán dos intentos, anotándose el mejor de ellos. |
| **OBSERVACIONES:**  Mide lo que realmente quiere medir que es la flexibilidad de caderas y piernas.  Sencillez, ya que no se necesita gran cantidad, ni costoso material para pasárselo a los deportistas. Es un test de aplicación rápida y dinámica. Es fácil de aplicar a un grupo numeroso de alumnos en un espacio corto de tiempo. Es objetivo, ya que sus resultados son independientes de la actitud o apreciación personal del observador. Depende mucho de la genética aunque se puede entrenar. Es preciso, ya que el error asociado al proceso de medición es mínimo. |